J.J. BRUINS

Ken uw sport

WADO-KAI KARATE



UITGEVERIJ J. F. DUWAER & ZONEN - AMSTERDAM

Wado de weg van de vrede

De grondgedachte van het Karate is de vrede. Voor het uitdragen van deze vredesgedachte zijn mensen nodig met een sterke mentaliteit. Deze mentaliteit kunnen wij verkrijgen door Karatetraining. Wij denken dat respect voor de medemens de beste basis is waar wij vanuit moeten gaan en niet het vechten als doel op zichzelf. Wij moeten de weg van de vrede, in het Japans „*Wado*" bewandelen. De Karateka brengt dit in het rei, het groeten tot uiting. Met deze achtergrond zijn vele Japanse leraren van de Wadostijl naar Europa getrokken om het Karate te helpen opbouwen. Het teken van de *Wado-kai* is een kraanvogel met daarin een vuist. Wado betekent de weg van de vrede. De kraanvogel die zijn vleugels beschermend om de Karate vuist heeft is het symbool van de vrede. Het is de weg die wij moeten gaan. Ieder kata begint met verdedigen en niet met aanvallen. De vuist binnen de vleugels van de kraanvogel is het symbool van beheersing. Wij dienen de vrede het best als wij mentaal sterk en evenwichtig zijn. Het principe van het Karate is het stellen van controle, beheersing en ontwijking tegenover kracht. Bij sommige Karateka's ziet men nog de geharde ledematen (vooral de vuisten). Dit bracht grote of kleine misvormingen met zich mede.

Een woord vooraf

In 1953 ben ik begonnen met een zelfverdedigingssport te leren, het was toentertijd Jiu-Jitsu, een jaar later ben ik er ook Judo bij gaan doen.
In 1961 kwam het Karate in Nederland.
In de loop der jaren heb ik verschillende stijlen van Karate getraind o.a.: *Kyokushinkai*, *Shotokan* en *Wado-Kai*, deze laatste stijl is mij het best bevallen, vooral door het goede opbouwende technische lessysteem waarin de toevoeging van technieken uit o.a. Jiu-Jitsu, Aikido en het Tanto-dori mesaanvalverdedigingen van deze Karatestijl een complete methode maken zowel voor sport als zelfverdediging.
De Nederlandse Wado-kai beoefenaars zijn verenigd in de *Wado-kai Nederland*.
De stijlgroep Wado-kai Nederland zorgt o.a. voor het steeds in Nederland aanwezig zijn van Japanse leerkrachten om de leraren en hun leerlingen in te wijden en verder op te leiden in het Wado-kai Karate, ook laat zij deze Japanners demonstraties geven en leiden zij met de Nederlandse leraren en het bestuur de wedstrijden van deze stijlgroep. In nationaal en internationaal Karate spelen de Wado-beoefenaren steeds een vooraanstaande rol.
Men zal in de allereerste plaats het Karate zelf moeten gaan beoefenen en men kan een boek als hulpmiddel en informatie er bij hebben. Een boek kan de lezers er van overtuigen van het nut om ook Karate te gaan beoefenen.
Karate vraagt en geeft o.a.: zelfbeheersing, karakter, doorzettingsvermogen, eerlijkheid en etikette, terwijl het tevens een uitstekende conditietraining is voor iedere sportman.
Karate op een goede manier naar voren gebracht is een gezonde en eerlijke sport en tevens een waardevol element in de vorming van de jonge mens.
Ik hoop dat dit boekje zal bevorderen dat er een juist begrip bij de lezers zal ontstaan en ik ook iets zal kunnen bijdragen tot de verbreiding en popularisering van de mooie Karate-sport en wel speciaal de Wado-stijl.

J. J. Bruins

De geschiedenis van het Karate

Omtrent de oorsprong van het Karate, een ongeevenaarde gevechtskunst uit de oriënt bestaan uiteenlopende meningen en geen van hen is afdoend.
Er bestaat echter geen twijfel dat het Karate alom bekend was bij het Japanse volk tijdens het Meiji tijdperk.
Het was volgens de overlevering ongeveer 500 jaar na Christus dat Daruma aankwam in de hoofdstad Chien-Kang in Liang waar hem audiëntie werd verleend bij keizer Wu van China.
Daarna verliet Daruma het land van Liang en, over de rivier de Yangste, bereisde hij het land Wei in Noord China. Daar sloot hij zich op in de Shorinji (een tempel) in Sung Shan in de Honan provincie waar hij negen jaar verbleef en religieus mediteerde aan de voet van een woeste berg.
Sommige mensen beweren dat het bovengenoemde verhaal van Daruma een historisch feit is, maar er is steeds ruimte voor twijfel. Hoe werd de naam van Daruma verbonden met het *Shorinji Kempo* (de kunst van het vuistvechten)?
Daar was het dat Daruma zei: Geest en lichaam zullen onafscheidelijk verenigd worden.
Daarom zal ik een leerstelling geven; train je lichaam en geest er mee, dan zullen jullie een hogere perceptie bereiken. En hij leerde hen een vorm van oefeningen de leerstelling van de onafscheidelijkheid van geest en lichaam, genoemd Ekikinkyo, de grondlegging van het Chinese Kempo.

Er zijn vele gebeurtenissen in de sport die er op wijzen dat de mens tot meer in staat is dan normaal voor mogelijk wordt gehouden.
Een dezer prestaties willen wij hier nader belichten, en wel de ongelooflijke prestaties die bij het Karate soms voorkomen.
Karate heeft maar één doel en dat is de geestelijke en lichamelijke ontwikkeling van de Karatestudent te ontwikkelen tot een zo hoog mogelijke staat van perfectie te brengen.
Vecht niet op straat, probeer de aanvaller door praten te kalmeren of loop desnoods weg, maar word je onvermijdelijk gedwongen met hem op de vuist te gaan, lever dan een goed stuk werk.

Algemene regels

Karate ni sentenashi vormt een zeer belangrijk deel van de grondbeginselen van de Karatetraining.
Dit wil nl. zeggen dat de Karateka nooit als eerste mag aanvallen, geestelijk noch lichamelijk.
De Karateka moet blijk geven van zijn goede manieren en zijn respekt voor de etikette, niet alleen uiterlijk,

maar ook, hetgeen nog veel belangrijker is, innerlijk. Elke karatetraining moet intensief zijn. De ceremonie is een wezenlijk deel van het Karate.
Het is voor iedere Karateka een eerste vereiste, zich in de dojo aan de regels te houden.

Ook dames doen Karate; hier worden twee aanvallers afgeweerd.



Principes van de techniek

Het Karate is opgebouwd uit verdedigings- en aanvals-technieken. Er wordt verdedigd zowel als aangevallen met de speciale delen van de ledematen, deze aan-vallen moeten zo geplaatst worden dat ze de vitale delen van de tegenstander kunnen treffen.
Deze technieken worden tijdens de training opge-

Vliegende trap door schrijver van dit boekje.



voerd tot grote snelheid, waarbij timing en balans heel grote rollen spelen.
De aanvallen zijn soms te vergelijken met de zg. atemi's uit het Jiu-jitsu, maar dan veel meer geperfectioneerd.
Worpen en klemmen komen in mindere mate voor.

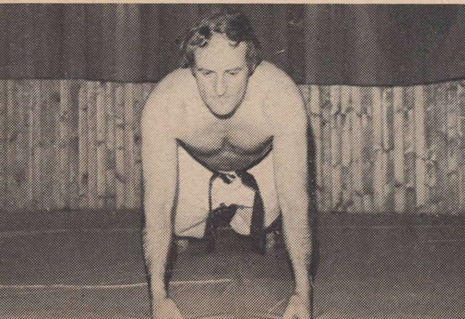
Voorbereidende oefeningen

Oefeningen ter voorbereiding op de komende Karatetraining moeten bestaan uit lichte gymnastiek en andere trainingsmethodes voor het lenig maken van handen en benen. Deze oefeningen zijn belangrijk.
Op foto 1. het opzwaaien van het been van achter naar voren omhoog. Ook het naar achteren en opzijzwaaien moet geoefend worden.
Op foto 2. het lichaam opdrukken ter versterking van arm en schouders. Op foto 3. zitten met de benen zo ver mogelijk gespreid en met het bovenlichaam naar voren buigen, rekken van de benen en lenig maken van de romp.
De laatste foto toont het rekken van de benen.
Dit zijn maar enkele van de vele oefeningen om het lichaam voor te bereiden en lenig en soepel te maken.
Het lichaam moet optimaal kunnen gehoorzamen om de Karatetechnieken goed te kunnen uitvoeren.

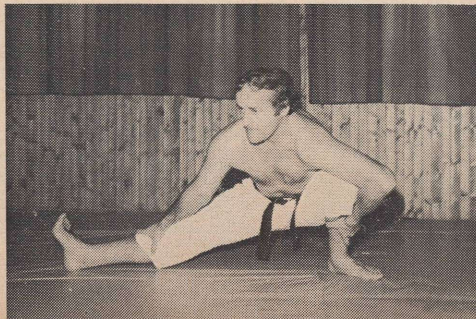

1

Ook voor een wedstrijd is het raadzaam om vlak van tevoren enkele oefeningen te doen, daar er anders kans bestaat op blessures.

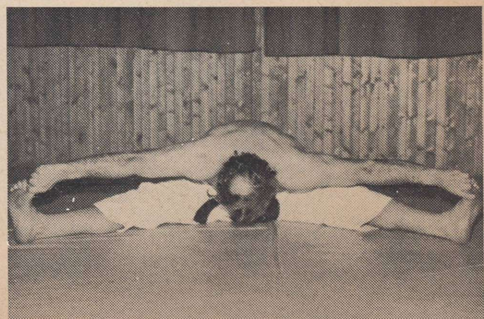
2



3



4



Men heeft ontdekt dat enkel *makiwara training* (slaan en trappen tegen een staande plank) de vuist wel iets harder maakt, maar de snelheid der beweging vertraagt.
Bij vele goede Karateka ook Japanse, heb ik niets van abnormale eeltknobbels kunnen waarnemen, en toch kunnen zij verschrikkelijk hard stoten, maar ditmaal wordt het bereikt door de hoge snelheid van de beweging en de precisie van het raken en het op het juiste moment spannen van het lichaamsdeel waar men mee wil treffen.
Het is ook zo dat de dode voorwerpen als planken, stenen en andere voorwerpen die wel voor breken gebruikt worden niet bewegen en ook niets terug kunnen doen.
En als laatste, er is bij de beoefening van het Karate zoveel te leren dat men gewoon geen tijd heeft om ook nog breektechnieken te gaan doen. Niettemin blijft het voor op sensatie belust publiek natuurlijk toch nog een trekpleister.

Spelregels bij wedstrijden

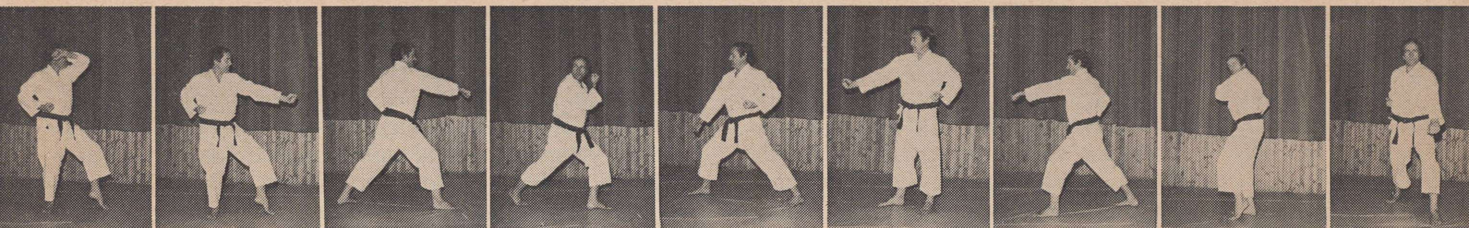
Allereerst dit. Het veroorzaken van verwondingen wordt bij Karate direkt afgestraft door diskwalificatie. Het is dus ten strengste verboden de tegenstander ongecontroleerd hard te raken.

De Karateka die een punt scoort laat de scheidsrechter zien dat hijzelf volkomen in balans staat en met volle kracht en juiste timing in staat is de tegenstander te raken, doch deze slag in houdt zodat de tegenstander niet wordt verwond.
U kunt dat vergelijken met schermen.
Daar bent U ook geen winnaar als de tegenstander is doodgestoken.
Er zijn kwetsbare plekken op het lichaam aangewezen waar de karateka een punt kan scoren.
Dat komt in grote lijnen hierop neer: gezicht, nek, hartstreek, solar plexus, wervelkolom, geslachtsdelen.
De voornaamste technieken waarmee tijdens de wedstrijden punten gescoord worden zijn: stoten met de vuist en met de voet.
De leiding van de wedstrijd is in handen van één hoofdscheidsrechter en 4 hoekscheidsrechters.
Is er een vol punt gescoord dan wordt de winnaar direct aangewezen. Wordt er tijdens de wedstrijd geen punt gescoord dan wordt de winnaar op beslissing aangewezen door de hoofdscheidsrechter nadat hij kennis heeft genomen van de mening van de 4 hoekscheidsrechters.
Tijdens de wedstrijden wordt een grote discipline in acht genomen. Zo is het bijvoorbeeld verboden voor de Karateka om te praten, laat staan te protesteren tegen de scheidsrechter.
Allerlei technieken die gevaar kunnen berokkenen aan de beide strijders zoals het aanvallen met open

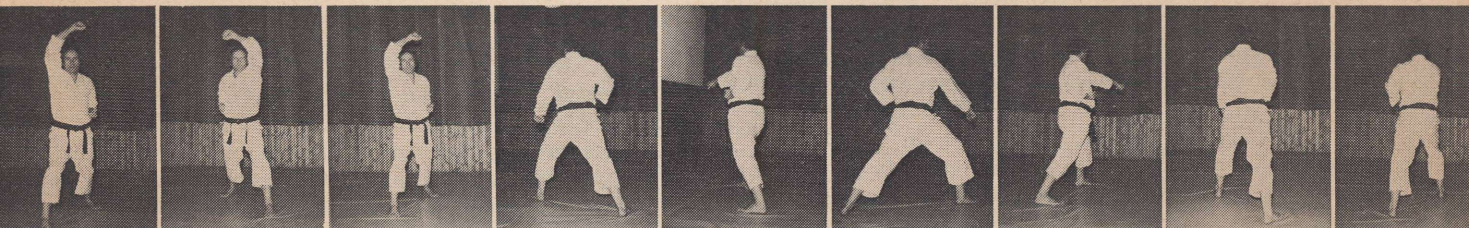
handen naar het gezicht zijn verboden. De wedstrijden zijn een facet van het Karate.
Het Karate kan ook beoefend worden als zelfverdediging. Natuurlijk worden dan totaal andere technieken geleerd.
Van een der andere technieken, het Kata vindt u in dit boek verdere uitleg evenals het complete scheidsrechtersreglement.

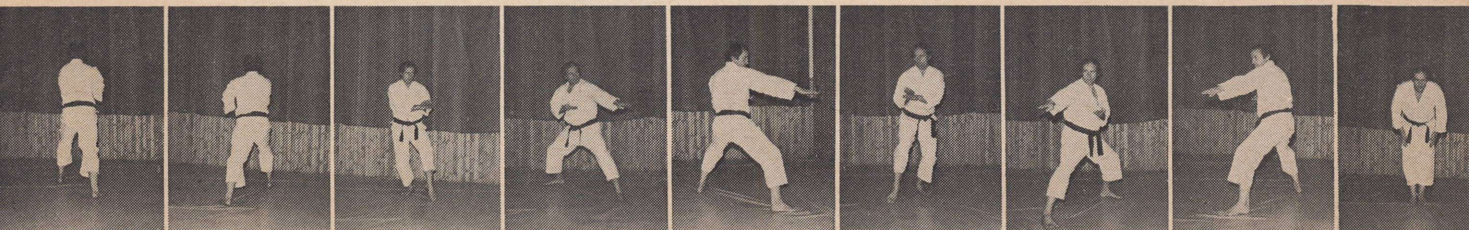
Kata-vormen

Het Karate beweegt zich in de wereld het meest in de richting van het vrije gevecht (Jiyu-kumite), en laat het kata, de originele uitvoering van het Karate voor wat het is.
Dit is een grote fout die enigermate vergeeflijk is, door de westerse mentaliteit.
Een westerling wil al gauw zijn krachten kunnen meten in wedstrijden. De oosterling daarentegen heeft meer geduld en kan zich in het uitvoeren van de kata's uitleven.
Verschillende malen heb ik andere sportlieden horen zeggen, dat je je in Karate niet uit kunt leven.
Dit is een mening, waar ze als ze Karate zelf gaan beoefenen zeer zeker van terug zullen komen.
Het Kumite vrij-gevecht werd pas enkele jaren geleden ingevoerd door de J.K.A., de Japan Karate Associatie. In 1951 en in 1958 vonden de eerste Japanse kampioenschappen plaats.
In Japan mag men pas aan wedstrijden deelnemen als men zwarte band is, dat dit juist is heeft men meermalen in Europa kunnen zien.
In het kata gaat men er van uit een gevecht te leveren tegen denkbeeldige tegenstanders.
De kata's, er zijn er wel zo'n 27 stuks, beelden elke mogelijkheid van een gevecht uit, en bewerkstelligen de vaardigheid, om aanvallen uit alle richtingen te beantwoorden.
Het kata maakt ook dat men de echte Karata-stijl ontwikkelt, en alle technieken zich eigen maakt.
Dan pas en niet eerder kan men met de Jiyu-kumite shiai (vrij-gevecht) beginnen.
Degene die andersom werken, dus beginnen met de shiai, en nu wil ik nog eens wijzen op de risiko's van blessures, ontwikkelen een stijl van Karate die geen technische ondergrond heeft, en daardoor veel op straatgevechten en alzo meer lijkt.
Laten we niet ongeduldig zijn en te vlug willen vechten, maar werk aan een goed fundament en bouw daarop.
Bij de Karate-scholen, clubs en dergelijke waar deze sport op de juiste manier onderwezen wordt, zullen de mensen die komen om vechten te leren: of weggaan omdat zij het geduld niet kunnen opbrengen, of blijven en echte sportmensen worden en het vechten waarvoor zij gekomen waren helemaal vergeten en niet meer belangrijk vinden.



Eerste Kata-vorm - Pinan Nidan





De kata's zijn door oude meesters van vroegere tijden uitgewerkt, en worden van geslacht op geslacht doorgegeven, het is de brug van het verleden.
Het is verbazingwekkend hoe Kata-wedstrijden in de smaak van de deelnemers en publiek vallen en steeds populairder worden, en vooral de techniek van de deelnemers die hierdoor met sprongen vooruit gaan. Ook voor de jeugd is het Karate op deze manier interessant, en kan zeer zeker ook door hun deze sport beoefend worden.
En nu hoor ik al heel veel mensen zeggen: Karate voor de jeugd dat kan niet. Ja, het is heus waar als men het maar op de juiste wijze brengt.
Laten we goed bedenken dat in de beginperiode van het Judo in Europa het ook enkel en alleen door volwassenen werd beoefend, terwijl het nu de sport bij uitstek voor de jeugd is geworden, en zelfs door doktoren en opvoedkundigen sterk wordt aanbevolen. Hetzelfde gebeurt met het Karate dat kan ik U wel verzekeren, mits natuurlijk op de juiste manier gepropageerd, hetgeen nog weleens te wensen overlaat. Ik zelf zie veel meer in een sterke verbreiding van deze sport dan het opleiden van enkele goede vechters hetgeen pas op de laatste plaats moet komen, dan zie ik het Karate in de toekomst een even grote plaats innemen als Judo.

Jeugd karate

Karate nu ook voor de jeugd, ja U leest het goed, het Karate in Nederland zet nu zo goed door dat het steeds meer belangstelling krijgt en het de laatste tijd steeds meer de jeugd aan gaat trekken. Diverse scholen hebben reeds een jeugdafdeling Karate. Waarom? Omdat het zoveel karaktervormende elementen in zich heeft! Welke zijn deze elementen dan wel?

1e. Tijdens de beoefening maakt de beoefenaar kennis met verliezen en winnen.

2e. Omdat bij Karate-technieken en handelingen voor een groot gedeelte deze niet op kracht gebaseerd zijn, zal een kleinere jongen van een grotere kunnen winnen en een grote zal ook een keer ontdekken, dat die kleinen ook iets kunnen.

3e. Zij gaan om met de andere jongens en wel zodanig, dat ze rekening met elkaar moeten houden als in geen andere sport. Is een jongen ruw dan zal zijn partner hem wel vlug vertellen, dat hij dat aan den lijve ondervindt en helemaal niet prettig vindt.
Elke karaktertrek komt in zo'n man tegen man sport goed naar voren en wordt door de leiding indien het goede zijn hogelijk gewaardeerd en anders met takt bestreden.





4e. Om inderdaad tot een goede manier van Karate te komen moet men soms stevig doorzetten op een bepaalde techniek, dat eist:
   a. doorzettingsvermogen en omdat iedereen anders is, werken aan zichzelf, dus.
   b. zelf denken en doen.

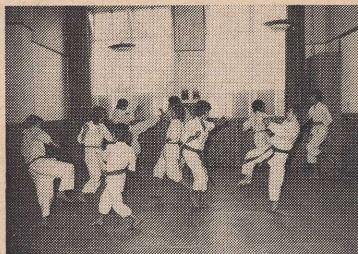
5e. In de wedstrijd zal men telkens over en weer initiatief moeten nemen. Een jongen die defensief is ingesteld zal moeten leren initiatief over te nemen en zal dan ook leren zelf tot de aanval over te gaan en dit vraagt snel genomen beslissingen.

6e. Karate is een totaal bewegen. Sterker nog: Karate is alleen goed te doen als men het totale lichaam gebruikt. Het is dus een goede lichamelijke oefening zonder de jonge lichamen te zwaar te belasten.

7e. Het is een praktische sport, d.w.z. in het leven zou men zich kunnen verdedigen of nog beter gezegd, de wetenschap, dat men zich kan verdedigen en dus niet bang hoeft te zijn geeft vele jeugdigen een morele steun tijdens hun optreden, zodat verdedigen niet eens nodig is.




Training van een jeugd Karate klas







Training van een jeugd Karate klas

Karate voor dames

Bij het Karate voor dames moet het accent liggen op de zelfverdediging en schoonheid en souplesse der bewegingen. Vaak heeft een vrouw bij het verdedigen meer succes dan een man, daar men van een vrouw niet zo gauw verwacht, dat zij doeltreffend van zich af kan slaan.
Het volgen van de Karatetraining is van velerlei nut, al was het alleen maar voor de lijn!
Afgelopen is de angst voor donkere straatjes, weg de angst voor schorremorrie. De vrouwen behouden bij de Karatesport volkomen hun vrouwelijkheid, het is zelfs zo dat ze door de training een soepeler figuur krijgt en zich vrijer en bevalliger zal gaan bewegen.
Het is echter wel zo dat een Karateles voor vrouwen een iets andere inhoud zal moeten hebben dan een les voor mannen.
Hier volgen nu enkele mogelijkheden om zich uit een benarde positie te bevrijden als U als vrouw daarin komt te verkeren.
U hoopt natuurlijk dat het nooit nodig zal zijn, maar de overtuiging dat U zich kunt redden geeft U al een prettig gevoel.
Bij deze afweer werd gebruik gemaakt van drie technieken: de shuto handkantslag, de barai het been wegvegen en de giakuzuki tegengestelde vuiststoot.


1


2


3


4

1
Jongedame wandelt alleen door een park als een man zijn arm ongewenst om haar middel legt.

2
Het meisje slaat hierop haar arm naar achteren en slaat met de zijkant van de hand de aanrander op de keel.

3
Na deze slag schopt zij zijn been naar voren waardoor hij zal vallen.

4
Het beste is om hem als hij op de grond ligt nog een stoot in de maag te geven.



1a



b



c



3a

1
Indien U onvrijwillig bij de pols wordt gepakt probeer dan niet door Uw arm terug te trekken om los te komen.

U brengt Uw gewicht op een been en geeft een trap met de zijkant van de voet in de ribben van de aanvaller.

Na deze trap kunt U hem nog een handkantslag of stoot nageven.

2
Weer om het middel gepakt
een elleboogslag naar achteren en Uw hand op zijn hand leggen
door nu met het rechterbeen rechtsom uit te stappen en de hand mee om te draaien ontstaat een pijnlijke polsklem

2a



b



c



4a





b



c

3
Bij een aanval van achteren pakt U stevig met beide handen de arm, plaatst dan het been naar achteren zoals U op de foto kunt zien en trekt hem terwijl U voorover buigt en flink aan de arm trekt over U heen.

4
Indien U bij de keel wordt gepakt moet er snel actie komen
een voorwaartse trap naar de tere delen heeft dan wel succes.

b

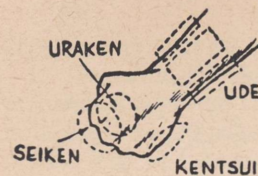


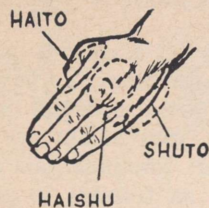
De natuurlijke wapens

De bij het Karate te gebruiken wapens zijn de verschillende delen van het menselijk lichaam.
Deze delen gebruikt men om de tegenstander te treffen, men maakt dus van verschillende ledematen wapens; sommige van deze wapens zijn om stoten, slagen en trappen te geven terwijl men andere gebruikt om aanvallen af te weren.
Het is vooral belangrijk deze delen op het juiste moment te spannen, zodat het een hard wapen wordt.
Het is zeer belangrijk om deze punten goed te weten en te kunnen gebruiken, daar hier een hoop van afhangt.
Het zijn dan ook meestal de sterkere en harde delen van de ledematen die hiervoor gebruikt worden.
Hier nu deze punten:

1. de vuist: men gebruikt om te stoten de knokkels van wijs- en middelvinger, en de handkant om te slaan.
2. open hand: de zijkant om te slaan, vingers om te steken en de handrug.
3. de onderarm: de twee zijden voor verdedigingen.
4. de elleboog: de punt en de zijkant.
5. de voet: de wreef, bal en de zijkant bij de hiel.
6. de knie: de punt om te stoten en schoppen af te weren.

Om deze wapens goed te trainen en ervaring te krijgen


URAKEN
UDE
SEIKEN
KENTSUI


HAITO
SHUTO
HAISHU


IPPON KEN


NAKADAKA KEN


KUMADE


KAKUTO


HIRAKEN


YONHON NUKITE


IPPON NUKITE


NIHON NUKITE


TEISHO


SEIRYUTO


KEITO


WASHIDE


EMPI


HITTSUI


HAISOKU


KOSHI
KAKATO


SOKUTO


TEISOKU

in het juiste raken, wordt er getraind op een makiwara, dat is een trainingsplank waar men de slagen en trappen tegen aan geeft. Op deze trainingsplank bevindt zich een kussentje gevuld met riet of stro, dit voor het beschadigen van de handen, daar het niet nodig is om harde eeltknokkels te krijgen, want het moet vooral de snelheid en precisie zijn die het hem doen moet.
Er zijn nog verschillende manieren om de slagen te trainen, onder andere als een bokser doet op een zandzak.
Ook het trainen met gewichtjes om de spieren sterker te maken en het lichaam te ontwikkelen.
Om een goede conditie te kweken en het springen te leren is het springen op alle manieren een goede oefening.

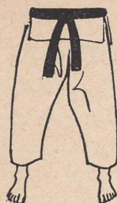
Alle kracht geconcentreerd op een punt

Bekijken wij bijvoorbeeld een stoot met de vuist, dan zien we dat de Karateka nooit met de volle vuist stoot, doch uitsluitend met de voorkant van de vuist en daar dan enkel de knokkels van wijs- en middelvinger gebruikt bij het treffen.
Bij het begin van de beweging geschiedt de uitvoering zonder veel spierspanning. Pas in de laatste fase worden de betreffende spiergroepen met een schok maximaal gespannen, voor een kort ogenblik daarna direct weer ontspannen.

Posities en standen

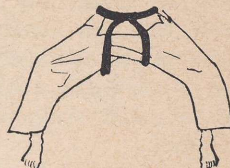
Een goede stand of houding is een belangrijk element in iedere sport, en vooral in het Karate heel sterk.
Om de technieken goed uit te voeren zowel bij verdediging als bij de aanval, moet men een goede balans en stabiele stand hebben.
De verschillende standen in Karate zijn de basis van twee belangrijke factoren: kracht en beweging.
De eerste twee standen zijn niet direct een onderdeel van een Karate techniek, maar zij zijn normale natuurlijke houdingen. Vanuit deze twee standen beginnen de verschillende Karatebewegingen.
Zonder de Karate-voetenstanden goed te beheersen is het niet mogelijk om de technieken goed onder de knie te krijgen en zal men zich altijd onbeholpen blijven voelen vooral in een Karatewedstrijd.
Leer overgaan in de verschillende standen, zodat de tegenstander niet kan zien wat U van plan bent te gaan doen.

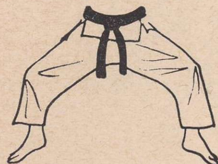

1

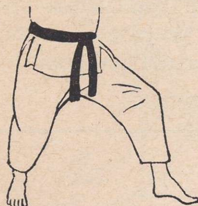

2


3


4

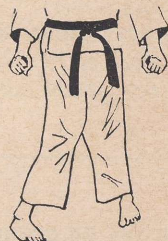

5


6


7


8


9


10

Een veel gemaakte fout tijdens een wedstijd is dat de Karateka steeds in dezelfde stand blijft. Dit moet men niet doen. Men moet zich in alle posities en standen thuis gaan voelen, dan pas wordt men een goede Karateka. De hier afgebeelde posities en standen luiden als volgt:

1 HEISOKU-DACHI
2 HACHIJI-DACHI
3 ZENKUTSU-DACHI
4 NEKOASHI-DACHI
5 KIBA-DACHI
6 SHIKO-DACHI
7 KOKUTSU-DACHI
8 TSURUASHI-DACHI
9 KAKE-DACHI
10 SANCHIN-DACHI



De Kihon basistechnieken

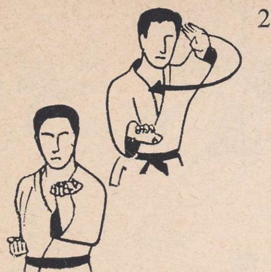
STOTEN

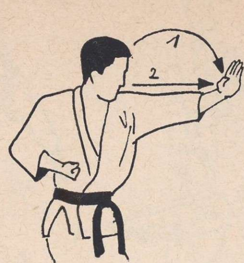
1 JUNZUKI
2 GIAKUZUKI
3 MOROTEZUKI
4 MAWASHIZUKI
5 YAMAZUKI
6 TATEZUKI
7 URAZUKI

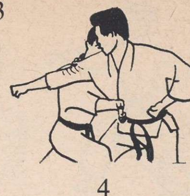
SLAGEN

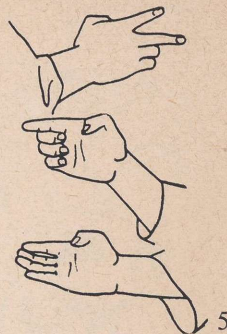
8 URAKENUCHI
9 URAKENUCHI
10 KOKENUCHI
11 ENPIUCHI
12 ENPIUCHI
13 ENPIUCHI

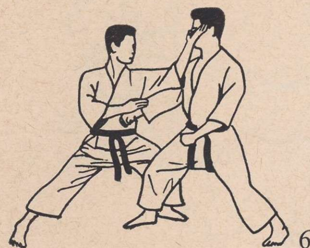

1

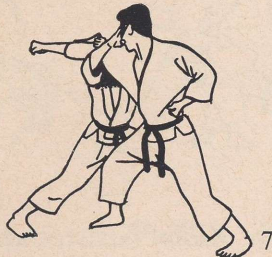

2

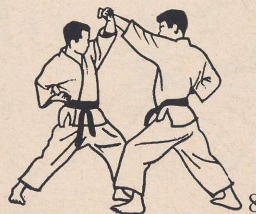

3


4

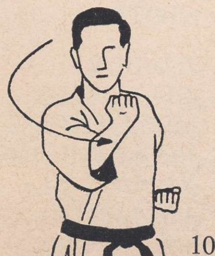

5


6


7


8


9

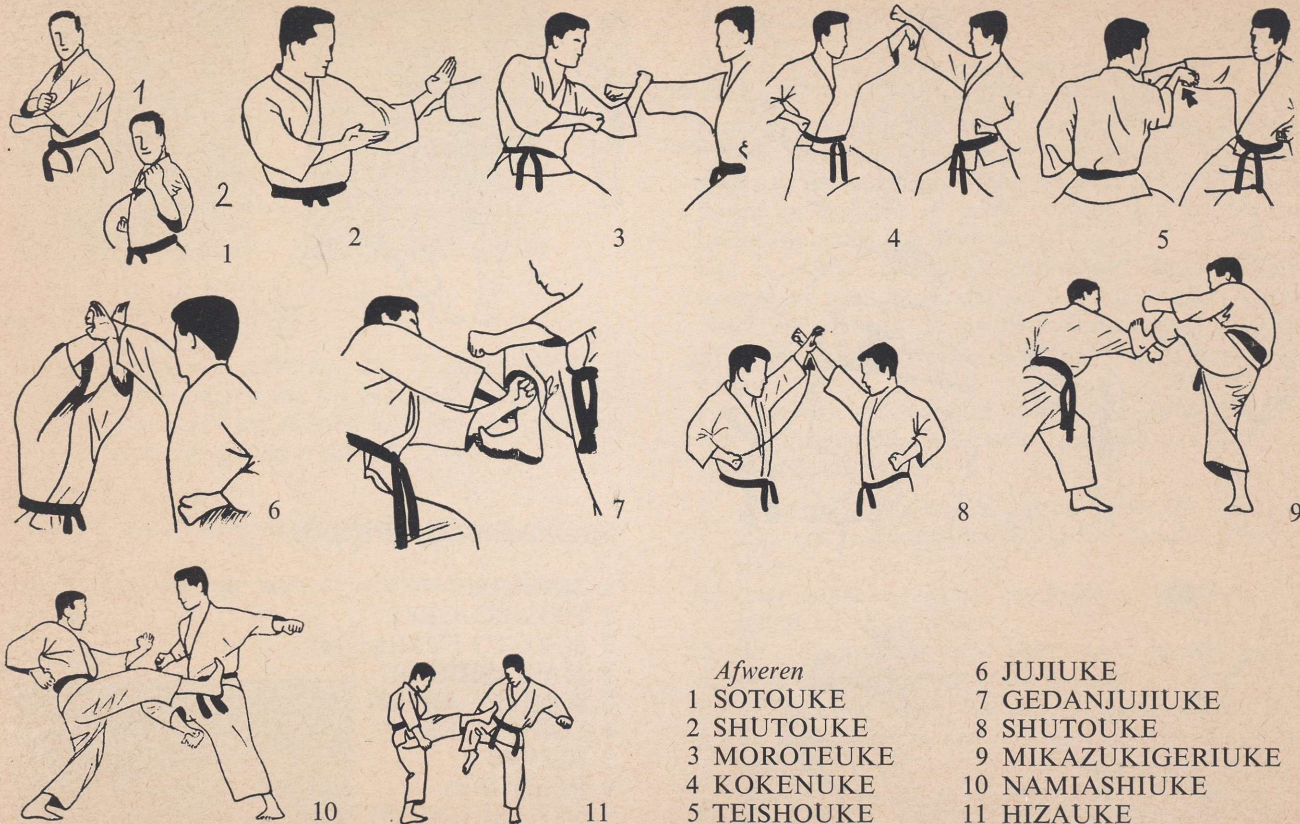

10

Slagen

1 TETTUIUCHI
2 SHUTOUCHI
3 SHOTEIUCHI
4 TEISHOUCHI
5 NUKITE
6 HAITOUCHI
7 HAITOUCHI

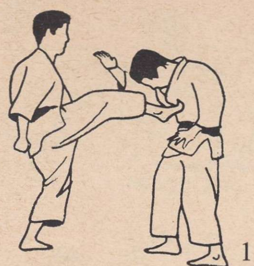
Afweren

8 JODANUKE
9 GEDANBARAI
10 UCHIUKE

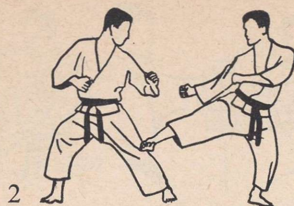


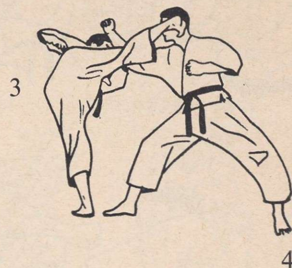
Afweren

1 SOTOUKE
2 SHUTOUKE
3 MOROTEUKE
4 KOKENUKE
5 TEISHOUKE
6 JUJIUKE
7 GEDANJUJIUKE
8 SHUTOUKE
9 MIKAZUKIGERIUKE
10 NAMIASHIUKE
11 HIZAUKE

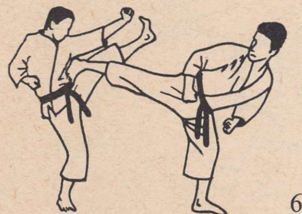

1

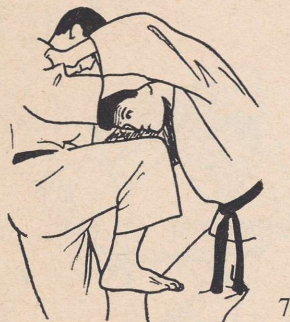

2


3

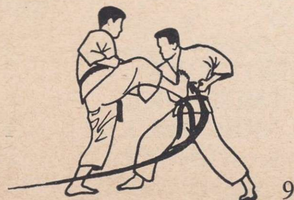

4


5


6

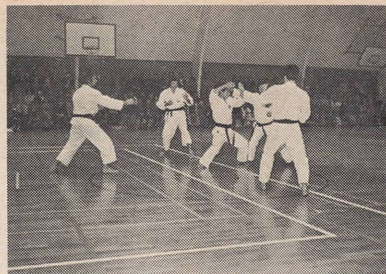

7


8


9

Beentechnieken trappen

1 MAEGERI
2 HEISOKUGERI
3 SOKUTO FUMIKOMI
4 MAWASHIGERI
5 SOKUTO JODAN
6 USHIROGERI
7 HIZAGERI
8 FUMIGERI
9 MIKAZUKIGERI





Wado-Kai Nederland Kampioenschappen 1973

Demonstratie van de Japanse leraren op deze kampioenschappen.
1 Een Karateworp.
2 Kata met aanvallen Pinan Yodan.
3 Sanbon-Kumite
4 Kata Pinan Godan met 4 aanvallers.
5 Kata Naihanshi
6 Afwerking na worp.

De Dojo (trainingsruimte)

Wij gaan nu een kijkje nemen in de ruimte waar het Karate beoefend wordt, zo'n ruimte wordt in ieder land DOJO genoemd. Het woord DOJO betekent eigenlijk meditatieplaats, en wordt ontleend aan het Buddhisme.
Er zijn in Japan nog verschillende tempels van het Zen Buddhisme. Het Zen Buddhisme heeft in zich een geringschatting voor het leven in de Japanse mentaliteit gebracht.
De kloosters van het Buddhisme en het leven dat daar wordt geleid zijn een oase van rust en stilte.
Het leven der monniken gaat voorbij in een voortdurende geconcentreerde arbeid.
In zo'n meditatieruimte wordt ook wel de zelfverdedigingskunst beoefend. Op het eerste gezicht is dat vreemd, maar voor de monnik was dit om de meester na te streven, die een man was geweest, die alle vrees had leren overwinnen, en zoveel moed en handigheid bezat dat niemand hem kon verslaan.
Het was dan ook een voorwaarde om in die tijd in leven te blijven, daar de toentertijd heersende kaste, de Samurais, het leven van de ander niet belangrijk vond en hier dan ook veelvuldig lichtvaardig mee omsprong. Tegen deze achtergrond wordt de naam Dojo of meditatieruimte dan ook verklaarbaar.

Het Dojo reglement

Hier zijn de voorschriften voor het gedrag in de trainingsruimte. Zonder deze komt er van het op de juiste manier beoefenen van het Karate niet veel terecht en is de speciale sfeer ver te zoeken. We moeten dit niet zien als iets dat opgedrongen wordt, maar als de juiste manier van gedragen, die men in het dagelijkse leven toch ook heeft. U zult ervaren dat als men deze regels naleeft de beoefening van de sport ook plezieriger wordt, en een ieder weet wat hij doen en laten moet.

1. Men moet nooit vergeten, dat de Dojo een plaats is zowel voor geestelijke als lichamelijke vorming.
2. Men moet groeten *(Ritsu-Rei)* wanneer men komt en wanneer men weggaat.
3. Men moet de regels van beleefdheid en de bijzondere regels van de Dojo in acht nemen: zijn best doen, onder alle omstandigheden zijn partners te helpen en nooit hinderlijk of onaangenaam te zijn.

Koikogi de Karatekleding

De Karatekleding is bijna gelijk aan die van een Judoka, de Kimono (jas) is echter van lichter materiaal, en de mouwen van de jas zijn smaller en korter. Dit is gedaan om zich gemakkelijker en sneller te kunnen bewegen. Ook wordt er bij Karate bijna niet, zoals bij Judo, hard aan getrokken. De broek moet vooral een wijd kruis hebben en is niet in de knieën speciaal verstevigd. De band (obi) die de graad van gevorderdheid aangeeft en het jasje sluit is gemaakt van wit linnen met een vulling en meerdere malen doorgestikt. De band is ongeveer 5 centimeter breed en twee meter lang, hij moet in ieder geval tweemaal om het middel kunnen en dan nog met een platte knoop vastgemaakt kunnen worden. De uiteinden die dan overblijven moeten dan nog ongeveer een 10 centimeter lang zijn.

Bevelen van de leraar aan zijn studenten Karateleerlingen:
Seiza: zithouding op de knieën; *Sensei Ni Rei:* buiging voor de leraar; *Otagai Ni Rei:* buiging aan elkaar en aan de dojo; *Kiritsu:* sta op en concentreer U; *Mae:* voorwaarts; *Ushiro:* achterwaarts; *Yoko:* zijwaarts; *Migi:* rechts; *Hidari:* links; *Naname:* schuin voor en achterwaarts; *Seiretsu:* in twee rechte rijen opstellen; *Ichiretsu:* in een rij staan; *Niretsu:* in twee rijen opstellen tegenover elkaar; *Yohi:* klaar; *Gamae:* parate houding;

Mawatte: omdraaien; *Yame:* stop; *Naore:* opletten; *Hadjime:* beginnen; *Kyukei:* rustpauze; *Seiken:* voorkant van de vuist; *Dojo:* trainingsruimte; *Karategi:* karatekleding; *Obi:* de band die de graduatie aangeeft en de kinomo bijeen houdt.

Kumite's

Er zijn verschillende manieren van Kumite's die ieder op zich verschillende mogelijkheden van trainen uitbeelden.
Het zijn:
Kihon-kumite: aanval en verdediging met 1 stap en tegenaanval.
Sambon-kumite: aanval en verdediging met 3 stappen.
Gohon-kumite: aanval en verdediging met 5 stappen.
Ju-ippon-kumite: vrije aanval en verdediging.
Jiyu-kumite: het vrije gevecht waarbij men niet aan bewegingen en technieken gebonden is, dus het wedstrijd-element.

Kihon-kumite

Men stelt zich op tegenover elkaar in de stand waarbij de voeten op schouderbreedte staan (Hachiji-dachi).
De aanvaller, Tori geheten, neemt door naar voren te stappen in de voorwaartse stand (Zenkutsu-dachi) de houding aan om de tegenstander aan te vallen met stoot, slag of trap, de verdediger wordt Uke genoemd.
Op het moment dat nu de aanval plaats vindt stapt Uke weg naar achter zijwaarts of naar voren, dit hangt van de aanval af. Uke ontwijkt dus de aanval in de voor hem gunstige positie en komt terug met een techniek die de tegenstander uitschakelt. Voor de goede orde zal men eerst afspreken met welke aanval men komt, dit om eventuele fouten te voorkomen.

Sambon en Gohon-kumite

Is de training waarbij 3 of 5 maal dezelfde aanval en verdediging gemaakt wordt links en rechts en na de laatste aanval pas de tegenaanval wordt geplaatst.
Op deze manier leert men zich bewegen van voren en naar achter, en de technieken uit te voeren terwijl men in beweging is.

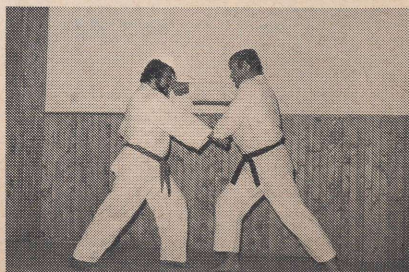
1e Kihon-Kumite aanval met stoot-afweer nagashiuke.

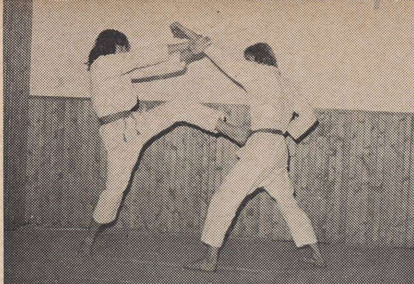


Weren van stoot met gedanbarai.



Blokkering en stoot.

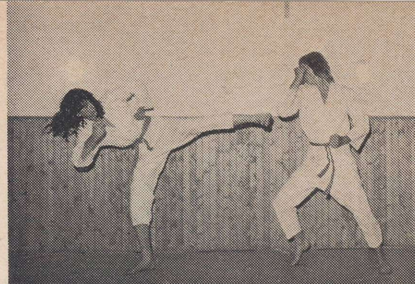




Kruiswering jujiuke met trap maegeri.



Afweer en trap meageri.



Aanval zijwaartse trap sokuto.

Ju ippon-kumite

Dit is een training waarbij de een een aanval doet en de ander deze opvangt en onschadelijk maakt, maar het is niet langer een studie en een gebondenheid aan een bepaalde stand en vorm, maar de partners kunnen zich nu bewegen in alle richtingen en alle technieken en combinaties van aanval en verdediging gebruiken, o.a.: het plaatsen van een trap gevolgd door een vuist- of handslag.
De partner moet deze gecombineerde aanvallen afweren of ontwijken en dan nog een open plek zoeken voor een tegenactie die de tegenstander uitschakelt.
Het is in de reglementen ten strengste verboden de partner, in een wedstrijd de tegenstander, te raken op zo'n manier dat hij pijn of letsel ondervindt.
Men denkt hierbij aan het gezegde: Wat U niet wilt dat U geschiedt, doe dat ook een ander niet.

Ju-kumite of Jiyu-kumite

Ju-kumite is een vrij gevecht en bestaat eigenlijk uit een samenstelling van de vorige kumite's.
Het doel is nu om een of meerdere punten te behalen door treffers op vitale delen van de tegenstander.

Wedstrijden een bedreiging of zege voor het Karate?

Gedurende de laatste paar jaar zijn de Karatetoernooien, die gehouden zijn, vaak op een onjuiste manier geleid met als resultaat dat het publiek de indruk heeft gekregen dat Karate niet veel beter is dan straatvechten.
Veel mensen denken dat de tegenwoordige vorm van de toernooien door de tradities van het Karate zijn ontstaan. Dit is niet juist, omdat niemand voor 1952 het tegenwoordige systeem van jureren nodig vond, en Karate zelfs niet uitgeoefend werd in competities.
In 1952 dachten enige afgevaardigden van de Waseda-universiteit

dat de wedstrijden wel interessant zouden zijn voor het publiek. Ze hadden een scheidsrechter nodig en vier juryleden om uit te maken wie winnaar van een wedstrijd werd.
Een belangrijke regel was daarbij dat de deelnemers elkaar niet mochten verwonden.
De wedstrijden hadden voornamelijk succes omdat alle deelnemers zwarte banden waren, die hun aanvallen goed onder controle hadden, en iedere andere deelnemer respecteerden. Zij gedroegen zich als heren.
Iedereen die zichzelf of de techniek niet voldoende onder controle had mocht niet meedoen.
Om een onbevooroordeelde beslissing te krijgen kwamen de juryleden en scheidsrechters van andere universiteiten.

Graduaties

De graden in de Karatesport worden aangegeven door verschillende kleuren banden die de gevorderdheid aangeven die de drager heeft bereikt. Deze banden hebben de volgende kleuren:

Hachi-kyu	8e kyu	witte	band, kan men ongeveer behalen	na	3 maanden	training
Nana-kyu	7e kyu	gele	band, kan men ongeveer behalen	na	6 maanden	training
Rok-kyu	6e kyu	oranje	band, kan men ongeveer behalen	na	1 jaar	training
Go-kyu	5e kyu	groene	band, kan men ongeveer behalen	na	16 maanden	training
Yon-kyu	4e kyu	blauwe	band, kan men ongeveer behalen	na	2 jaar	training
San-kyu	3e kyu	bruine	band met een witte streep	na	27 maanden	training
Ni-kyu	2e kyu	bruine	band met twee witte strepen	na	30 maanden	training
Ik-kyu	1e kyu	bruine	band met drie witte strepen	na	33 maanden	training
Sho-dan	1e dan	zwarte	band	na	3 jaar	training
Ni-dan	2e dan	zwarte	band met twee strepen	na	5 jaar	training
San-dan	3e dan	zwarte	band met drie strepen	na	7 jaar	training
Yo-dan	4e dan	zwarte	band met vier strepen	na	9 jaar	training
Go-dan	5e dan	zwarte	band met vijf strepen	na	13 jaar	training

Graden boven de 5e dan worden zelden uitgereikt enkel bij langdurige en bijzondere prestaties en verdienste.
In Japan heeft men 3 kleuren banden, namelijk witte, bruine en zwarte banden. In verband met de andere mentaliteit van de westerse mensen zijn er kleuren banden bijgevoegd.
Het is verplicht om bij training, demonstraties, wedstrijden enz. de graad band te dragen, waartoe men gerechtigd is.
Iedere Karateka moet zich er voor hoeden om te vlug een bepaalde graad band te willen behalen, daar men beter een goede lagere band kan zijn dan een slechte hogere. Bij een ren naar hogere banden negeert men domweg de eigenlijke waarden van het Karate, inplaats van zich te vervolmaken, stompt men af. Men heeft niets aan een graad, die men niet geheel beheerst.

Eksameneisen

8e KYU (witte band)

I KIHON
TSUKI EN GERI
1 JUNZUKI DRAAIEN IN JO DAN UKE
2 GYAKUZUKI DRAAIEN IN GEDAN BARAI
3 MAEGERI
4 SURIKOMI MAEGERI
5 SOKUTO FUMIKOMI

II RENZOKU WAZA
1 CHUDAN MAEGERI TOBIKOMIZUKI
2 CHUDAN SURIKOMI MAEGERI TOBIKOMIZUKI
3 CHUDAN MAEGERI GYAKUZUKI
4 CHUDAN SURIKOMI MAEGERI GYAKUZUKI

III UKE
1 CHUDAN SOTO UKE GYAKUZUKI
2 CHUDAN UCHI UKE GYAKUZUKI

I basistechniek
vuistslagen en trappen
1 rechte vuistslag draaien in hoge blokkering
2 tegengestelde vuistslag draaien in lage blokkering
3 voorwaartse trap
4 slipstap voorwaartse trap
5 trap met voetkant naar de knie

II kombinatietechniek
1 voorwaartse trap naar het middel - uitvalsstoot
2 slipstap voorwaartse trap naar het middel - uitvalsstoot
3 voorwaartse trap naar het middel - tegengestelde vuistslag
4 slipstap voorwaartse trap naar het middel - tegengestelde vuistslag

III blokkeringen
1 midden buitenblokkering tegengestelde vuistslag
2 midden binnenblokkering tegengestelde vuistslag

7e KYU (gele band)

KIHON TSUKI & KERI (BASIS TECHNIEK)
1. JUNZUKI NO TSUKKOMI
MAWATTE JODAN UKE
2. GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
MAWATTE GEDAN BARAI
3. MAWASHIGERI CHUDAN
4. SURIKOMI MAWASHIGERI CHUDAN

RENRAKU WAZA
1. MAEGERI (CHUDAN) MAWASHIGERI
(CHUDAN) GYAKUZUKI
2. SURIKOMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI

UKE
SANBON GUMITE
1. CHUDAN UKE IPPONME
2. CHUDAN UKE NIHONME
3. CHUDAN MAEGERI UKE IPPONME
4. CHUDAN MAEGERI UKE NIHONME

KATA (VORM VAN GERANGSCHIKTE TECHNIEKEN)
PINAN NIDAN

(BLOKKERINGEN)
1. midden binnen blokkering tegengestelde vuistslag
2. midden buitenblokkering tegengestelde vuistslag
3. voorwaartse trap binnen veeg blokkering eerste vorm
4. voorwaartse trap binnen veeg blokkering tweede vorm

(COMBINATIE TECHNIEKEN)
1. voorwaartse trap-ronde trap met tegengestelde vuistslag
2. slipstap voorwaartse ronde trap met tegengestelde vuistslag

Vuistslagen en trappen
1. doorstotende vuistslag, draaien in hoge blokkering
2. doorstotende tegengestelde vuistslag, (draaien in hoge blokkering)
3. ronde trap
4. slipstap met ronde trap

6e KYU (oranje band)

KIHON TSUKI & KERI (BASIS TECHNIEK)
1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. TOBIKOMIZUKI
4. SURIKOMI MAWASHIGERI
5. SURIKOMI SOKUTO CHUDAN
6. NIDANGERI

RENRAKU WAZA (COMBINATIE TECHNIEKEN)
1. MAEGERI SOKUTO FUMIKOMI GYAKUZUKI CHUDAN
2. SURIKOMI MEAGERI SOKUTO CHUDAN GYAKUZUKI CHUDAN

UKE (BLOKKERINGEN)
SANBON GUMITE
1. JODAN UKE IPPONME
2. JODAN UKE NIHONME
3. CHUDAN MAEGERI UKE SANBONME
4. CHUDAN MEAGERI UKE YONHONME

KATA (VORM)
1. PINAN SHODAN 2. PINAN SANDAN
OHOY GUMITE (SEMI VRIJ VECHTEN)
IPPONME
JI YU KUMITE (VRIJ VECHTEN)

5e KYU (groene band)

KIHON TSUKI & KERI (BASISTECHNIEKEN)
1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. USHIROGERI HIZA (knie)
7. SOKUTO CHUDAN
8. NIDAN GERI JODAN

RENRAKU WAZA (COMBINATIETECHNIEKEN)
1. MAWASHIGERI CHUDAN USHIROGERI HIZA - URAKEN JODAN - GUAKUZUKI CHUDAN
2. SURIKOMI SOKUTO FUMIKOMI - USHIROGERI HIZA - URAKEN JODAN - GYAKUZUKI JODAN

UKE (BLOKKERINGEN)
SANBON GUMITE
1. JODAN UKE - SANBONME - YONHONME
2. CHUDAN MAEGERI UKE - GOHONME - ROPPONME
3. CHUDAN UKE - SANBONME - YONHONME

KATA (VORM)
1. PINAN SANDAN 2. PINAN YODAN
OHYO GUMITE (SEMI VRIJ VECHTEN)
NIHONME
JI YU KUMITE (VRIJ VECHTEN)

4e KYU (blauwe band)

KIHON TSUKI & KERI (BASIS TECHNIEK)
1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. TOBIKOMIZUKI
7. USHIROGERI CHUDAN
8. MAWASHIGERI CHUDAN

RENRAKU WAZA (COMBINATIE TECHNIEKEN)
1. MAEGERI CHUDAN - NAGASHIZUKI JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN - TOBIKOMIZUKI JODAN
2. SURIKOMI MAEGERI CHUDAN - NAGASHIZUKI JODAN - MAWASHIGERI CHUDAN - GYAKUZUKI CHUDAN
3. MAEGERI CHUDAN - SOKUTO FUMIKOMI - USHIROGERI HIZA - GYAKUZUKI CHUDAN

UKE (BLOKKERINGEN)
SANBON GUMITE
1. JODAN UKE - IPPONME SANBONME
2. CHUDAN UKE - IPPONME - YONHONME
3. CHUDAN MAEGERI UKE - YONHONME - GOHONME

KATA (VORM)
1. PINAN YODAN 2. PINAN GODAN
OHYO GUMITE (SEMI VRIJ VECHTEN)
SANBONME
JI YU KUMITE (VRIJ VECHTEN)

3e KYU (bruine band)

KIHON TSUKI & KERI (BASIS TECHNIEK)

1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. TOBIKOMIZUKI
6. NAGASHIZUKI
7. USHIROGERI CHUDAN
8. MAWASHIGERI JODAN
9. SOKUTO CHUDAN

RENRAKU WAZA (COMBINATIE TECHNIEKEN)
1. ZENSHINSHT JODAN - CHUDAN - RENXUKI CHUDAN - MAEGERI CHUDAN - MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - URAKEN JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN
2. MAEGERI CHUDAN - NAGASHIZUKI JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN - MAWASHIGERI CHUDAN
3. SURIKOMI MAEGERI CHUDAN - SOKUTO FUMIKOMI - USHIROGERI CUDAN - URAKEN JODAN - GYAKUZUKI

UKE (BLOKKERINGEN)
1. JODAN UKE - NIHONME - YONHONME
2. CHUDAN MAEGERI UKE - IPPONME SANBONME
3. CHUDAN UKE - NIHONME - SANBONME

KATA (VORM)
1. PINAN YODAN 2. KU SHANKU
KIHON GUMITE: 1. IPPONME 2. NIHONME
OHYO GUMITE (SEMI VRIJ VECHTEN)
1. IPPONME 2. NIHONME 3. YONHONME
JI YU KUMITE (VRIJ VECHTEN)

2e KYU (bruine band)

KIHON TSUKI & KERI (BASIS TECHNIEK)
1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. SURIKOMI MAWASHIGERI JODAN
7. SURIKOMI SOKUTO JODAN
8. USHIROGERI CHUDAN

RENRAKU WAZA (COMBINATIE TECHNIEKEN)
1. SURIKOMI MAEGERI CHUDAN - NAGASHIZUKI JODAN - MAWASHIGERI JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN
2. MAEGERI CHUDAN - SOKUTO CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - GYAKUZUKI CHUDAN
3. ZENSHINSHITE JODAN - CHUDAN RENZUKI - SURIKOMI MAEGERI CHUDAN MAWASHIGERI CHUDAN - GYAKUZUKI CHUDAN

UKE (BLOKKERINGEN)
SANBON GUMITE
1. JODAN UKE - IPPONME - YONHONME
2. CHUDAN UKE - IPPONME - SANBONME
3. CHUDAN MAEGERI UKE - NIHONME - ROPPONME

KATA (VORM)
1. KUSHAN KU 2. NAI HANCHI
KIHON GUMITE 1. SANBONME 2. YONHONME
OHOY GUMITE 1. SANBONME 2. YONHONME
JI YU KUMITE (VRIJ VECHTEN)

1e KYU (bruine band)

KIHON TSUKI & KERI (BASIS TECHNIEK)
1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. SURIKOMI MAWASHIGERI JODAN
7. SURIKOMI SOKUTO GEDAN
8. USHIROGERI CHUDAN

RENRAKU WAZA (COMBINATIE TECHNIEKEN)
1. SURIKOMI MAWASHIGERI - CHUDAN - USHIROGERI - CHUDAN - URAKEN JODAN - GYAKUZUKI JODAN
2. SURIKOMI CHUDAN RENZUKI - SURIKOMI - MAEGERI - CHUDAN - MAWASHIGERI - CHUDAN - GYAKUZUKI JODAN
3. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI CHUDAN - NAGASHIZUKI JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN

UKE (BLOKKERINGEN)
SANBON GUMITE
1. JODAN UKE IPPONME NIHONME YONHONME
2. CHUDAN - MAEGERI - UKE - YONHONME ROPPONME

KATA (VORM)
KU SHANKU NAI HANCHI SEI SHAN
KIHON GUMITE 1. GOHONME 2. ROPPONME
OHYO GUMITE 1. GOHONME 2. ROPPONME
JI YU KUMITE (VRIJ VECHTEN)

Uittreksel uit het wedstrijdreglement van de Europese Karate Unie

Art. 1
Competitie-ruimte

De competitieruimte zal minimaal 10 x 10 meter en maximaal 12 x 12 meter zijn. Deze competitie-ruimte zal worden aangegeven door een band, in het algemeen wit, ongeveer 7 cm breed en bevestigd op de vloer.
De competitieruimte zal verdeeld zijn in twee gedeelten. De afscheiding tussen deze twee gedeelten zal worden aangegeven door een band, in het algemeen rood, ongeveer 7 cm breed en bevestigd op de vloer parallel aan de vier zijden van de competitie-ruimte.
De ruimte binnen, met inbegrip van deze rode band zal genoemd worden wedstrijd-ruimte en zal minimaal 8 x 8 meter en maximaal 10 x 10 meter zijn.
De ruimte tussen witte en rode band zal veiligheidsstrook worden genoemd.
Deze veiligheidsstrook zal minstens 1 meter breed zijn.
De vloer van de competitie-ruimte zal vlak en slipvrij zijn.

Art. 2
Kostuum (karategi)

De deelnemers moeten het karatekostuum (karategi) dragen. In het algemeen dragen zij, volgens aanwijzing, een wit of rood lint over de voorgeschreven band.
Het kostuum moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

a. Het jack moet zo lang zijn, dat de heupen bedekt zijn wanneer het om het middel bijeen wordt gehouden door de band.
b. De mouwen moeten wijd zijn (minstens een ruimte van 3 tot 5 cm tussen manchet en onderarm) en reiken tot over de helft van de onderarm.
c. De broek moet wijd zijn (minstens een ruimte van 5 tot 8 cm tussen de onderkant van de broekspijp en het onderbeen) en reiken tot over de helft van de onderbenen.
d. De band moet correct met een dubbele knoop zo strak gebonden zijn, dat het jack niet los kan gaan.
De band moet zo lang zijn, dat na tweemaal om het lichaam te zijn geslagen en geknoopt, de einden van de band 15 cm van de knoop verwijderd zijn.
e. De deelnemers dienen een zgn. protector, ter bescherming van de geslachtsdelen, te dragen.

Kommentaar: indien een karategi van een deelnemer niet overeenstemt met de eisen van art. 2 dan zal de scheidsrechter de deelnemer opdracht geven in de kortst mogelijke tijd een andere karategi aan te trekken.
Alhoewel dit niet in het artikel is opgenomen zal de scheidsrechter zich eveneens ervan overtuigen dat de karategi wit, althans enigszins wit van kleur is en dat de karategi niet gescheurd is.

Art. 3
Uiterlijke verzorging

De strijders moeten zorgen dat hun nagels van handen en voeten kort geknipt zijn. Het is niet toegestaan:

a. metalen voorwerpen e.d. te dragen, die de tegenstander kunnen verwonden.
b. een bril te dragen. Het dragen van contactlenzen (plastic) is op eigen risico van de deelnemers toegestaan.
c. bandages e.d. te dragen, behalve in geval van medische indicatie en na toestemming van de wedstrijdleiding.

Kommentaar: De woorden „metalen voorwerpen" houden in alle „harde voorwerpen", welke letsel kunnen veroorzaken.
De scheidsrechter zal eveneens toezien dat de persoonlijke hygiëne van beide deelnemers goed is. Indien b.v. een deelnemer in de wedstrijdruimte verschijnt met vuile voeten, dan moet hem verteld worden deze te gaan wassen en indien een deelnemer een vuile karategi draagt dient hij deze te verwisselen voor een schone karategi.

Art. 4
Plaats van de wedstrijd

De wedstrijd moet plaatsvinden in de wedstrijdruimte.
In het algemeen zal een techniek, toegepast op het moment dat één of beide deelnemers zich buiten de wedstrijdruimte bevinden, niet worden gewaardeerd. Echter indien de uitvoerder van een techniek zelf in de wedstrijdruimte staat en de andere deelnemer met hoogstens één voet buiten de wedstrijdruimte staat kàn de techniek wel worden gewaardeerd.
Kommentaar: Als een deelnemer met zijn voeten òp de rode band staat, die de wedstrijdruimte scheidt van de veiligheidsstrook, wordt hij geacht binnen de wedstrijdruimte te staan.

Art. 5
Positie aan het begin van de wedstrijd

De deelnemers staan in het midden van de wedstrijdruimte op 3 meter afstand tegenover elkaar en groeten staande.
De wedstrijd begint onmiddellijk nadat de scheidsrechter hajime (begin) annonceert.
Bij teamwedstrijden staan de teams op de band, die de wedstrijdruimte scheidt van de veiligheidsstrook, tegenover elkaar en groeten staande de jury en daarna elkaar.

Art. 6
Begin en einde van de wedstrijd

De scheidsrechter zal hajime (begin) annonceren teneinde de wedstrijd te laten beginnen, nadat de deelnemers elkaar hebben begroet.
De scheidsrechter zal sore made (tot zover) annonceren teneinde de wedstrijd te beëindigen.
Aan het einde van de wedstrijd keren de deelnemers terug naar hun plaats als aan het begin van de wedstrijd en zullen staande tegenover elkaar wederom

groeten, nadat de scheidsrechter het resultaat van de wedstrijd heeft bekend gemaakt.
Bij teamwedstrijden zullen de teams zich weer opstellen op de band, die de wedstrijdruimte scheidt van de veiligheidsstrook, en zullen staande elkaar en daarna de jury groeten.

Art. 7
Resultaat

De uitslag van de wedstrijd zal worden beoordeeld op basis van behaalde en beslissende resultaten, waarbij de deelnemer, die een effectieve techniek heeft behaald, wint.

Art. 8
Ingeval van ippon (vol punt)

De wedstrijd zal direct worden beëindigd indien één der deelnemers een vol punt (ippon) heeft gescoord.

Art. 9
Tijdsduur

De tijdsduur van een wedstrijd wordt van tevoren vastgesteld.
Bij individuele wedstrijden kan na Hiki Wake (onbeslist) worden verlengd.

Art. 10
Tijdsignaal

Wanneer de tijd van de wedstrijd verstreken is, wordt de scheidsrechter hierop attent gemaakt door een dubbel signaal.
30 Seconden voor het verstrijken van de tijdsduur zal een enkelvoudig signaal worden gegeven.

Art. 11
Techniek gelijktijdig met tijdsignaal

Een techniek toegepast op het moment van het tijdsignaal moet als geldig beoordeeld worden.

Art. 12

Alle handelingen en beslissingen genomen volgens de regel van de meerderheid van de vijf als genoemd in art. 20, van de scheidsrechter en de hulpscheidsrechters zijn bindend en er is geen beroep mogelijk.

Art. 13
Officials

In het algemeen zal de wedstrijd worden geleid door één hoofdscheidsrechter en vier hulpscheidsrechters. Echter in bepaalde omstandigheden is het toegestaan de wedstrijd met één hoofdscheidsrechter en 2 hulpscheidsrechters te leiden.

Art. 14

De scheidsrechter zal in het algemeen binnen de wedstrijdruimte staan en heeft de verantwoording voor het leiden van de wedstrijd en het aangeven van beoordelingen.

Art. 15
Positie en functie hulpscheidsrechter

De hulpscheidsrechters assisteren de hoofdscheidsrechter en nemen op tegenovergestelde hoeken en buiten de wedstrijdruimte plaats.
Kommentaar: Gezien het feit dat de hulpscheidsrechters zitten op de veiligheidsstrook, moeten zij bijzonder attent zijn op de noodzaak zichzelf en de stoel te verwijderen indien één of beide deelnemers de wedstrijdruimte verlaten op het punt waar zij zitten.

Art. 16
Ippon (vol punt)

Als een deelnemer een wedstrijd door een effectieve techniek wint, beëindigt de scheidsrechter de wedstrijd met Yame (stop), laat de deelnemers terugkeren naar hun beginpositie en wijst de winnaar aan door zijn hand in de richting van de winnaar op te steken, terwijl hij de plaats (gedan, chudan, jodan), de techniek (geri, zuki, etc.) en de waarde (ippon) aangeeft.

Art. 17
Waza-ari (bijna punt)

Als een deelnemer een Waza-ari scoort, onderbreekt de scheidsrechter de wedstrijd met Yame (stop), laat de deelnemers terugkeren naar hun beginposities en geeft, zoals omschreven in art. 16 Waza-ari aan.
Indien een deelnemer een tweede Waza-ari scoort, beëindigt de scheidsrechter de wedstrijd met Yame (stop), laat de deelnemers terugkeren naar hun beginposities en wijst de winnaar aan, terwijl hij de plaats (gedan, chudan, jodan, de techniek (geri, zuki, etc.) en de waarde (Waza-ari awasete ippon) aangeeft.

Art. 18
Eigen mening hulpscheidsrechter

De hulpscheidsrechter moet direct aan de hoofdscheidsrechter zijn mening kenbaar maken, indien hij een andere mening is toegedaan dan de hoofdscheidsrechter heeft aangekondigd. In zo'n geval mag de hoofdscheidsrechter wel of niet de mening van de hulpscheidsrechter delen.

Art. 19
Hantei (beslissing)

Wanneer de tijd van de wedstrijd is verstreken zonder dat een Ippon is gemaakt, beëindigt de scheidsrechter de wedstrijd met Yame en laat de deelnemers terugkeren naar hun beginposities.
Hij annonceert Sore made en maakt het daarbij behorende gebaar.
Daarna stelt hij zich dusdanig buiten de wedstrijdruimte op dat hij alle hulpscheidsrechters kan zien dan annonceert Hantei.
Op het daarna volgende fluitsignaal van de scheidsrechter heffen de hulpscheidsrechters gelijktijdig een rood of wit teken, dat zij hiervoor gereed houden. Zij geven hiermede aan wie van de deelnemers volgens hun mening in de meerderheid is. In geval van Hiki wake zullen beide tekens rood en wit gelijktijdig worden opgestoken. Op het tweede fluitsignaal van de scheidsrechter zullen de hulpscheidsrechters de opgeheven tekens laten zakken.

Art. 20
Het nemen van beslissing

De scheidsrechter zal zijn eigen mening bij die van de hulpscheidsrechters voegen en aankondigen kachi (winnaar) of hiki wake (onbeslist) in overeenstemming met de meerderheid van alle vijf.
Als de hulpscheidsrechters verschillen van mening beslist de hoofdscheidsrechter. In ieder geval volgt de hoofdscheidsrechter de absolute meerderheid van 3 gelijke hulpscheidsrechtersmeningen.
Kommentaar: Nadat de scheidsrechter de beslissing van de wedstrijd heeft geannonceerd zal het niet mogelijk zijn deze nog te wijzigen als de deelnemers de wedstrijdruimte verlaten hebben.
Ingeval de scheidsrechter de overwinning geeft aan de verkeerde deelnemer, dienen de hulpscheidsrechters zich te verzekeren, dat hij de foute beslissing verandert, voordat de deelnemers de wedstrijdruimte verlaten.

Art. 21

De scheidsrechter zal Yame annonceren om de wedstrijd tijdelijk te stoppen in de onderstaande gevallen. Om de wedstrijd voort te zetten zal hij Hajime roepen. Indien de scheidsrechter Jikan (tijd) roept zal de tijd tussen deze annoncering en de voorgeschreven annoncering om de wedstrijd voort te zetten door het roepen van Hajime niet meetellen als deel van de tijd voor de wedstrijd.

a. wanneer één of beide deelnemers de wedstrijdruimte verlaten.
b. wanneer één of beide deelnemers een verboden handeling uitvoeren of gaan uitvoeren.
c. wanneer één of beide deelnemers gewond zijn of ziek worden.
d. wanneer het voor één of beide deelnemers nodig is hun kleding in orde te brengen.
e. wanneer het in ieder geval volgens het oordeel van de scheidsrechter nodig is.

Art. 22
Beslissing na een verboden handeling

Wanneer een wedstrijd is beslist door Hansoku (overtreding), niet opkomen, opgave, verwonding of ongeluk, dan zal de scheidsrechter de winnaar aanwijzen indien de beslissing hiki wake is, zal de scheidsrechter dit resultaat annonceren.

Art. 23
Officiële signalen

De scheidsrechter zal de gebaren maken, zoals hieronder omschreven, wanneer hij de volgende handelingen verricht:

a. de scheidsrechter:
   1. IPPON. Eén hand schuin omhoog in de richting van de winnaar.
   2. WAZA ARI. Eén hand schuin omlaag in de richting van de deelnemer, die heeft gescoord.
   3. WAZA ARI AWASETE IPPON. Gebaar voor waza ari, direct gevolgd door gebaar voor ippon.
   4. KACHI. Als gebaar voor ippon.
   5. HIKI WAKE. Beide handen gelijktijdig schuin omhoog.
   6. CHUI. Eén hand met gestrekte wijsvinger schuin omlaag in de richting van de overtreder.
   7. HANSOKU. Als gebaar voor chui.
   8. JIKAN. Rechterarm recht omhoog met de handpalm in de richting van de tijdwaarnemer.
   9. SORE MADE. Eén hand tot schouderhoogte met de arm parallel aan de vloer, met open hand, de vingers omhoog en de palm van de hand in de richting van de jury.
   10. AIUCHI (gelijktijdige aanval). Beide vuisten, op borsthoogte tegen elkaar.
   11. FUJUBUN (geen resultaat). Beide handen gelijktijdig schuin omlaag heen en weer bewegen.

b. de hulpscheidsrechter:
   1. IPPON. Rode of witte teken schuin omhoog.
   2. WAZA ARI. Rode of witte teken schuin omlaag.
   3. HIKI WAKE. Beide tekens gelijktijdig gekruist omhoog.
   4. CHUI. Rode of witte teken boven hoofd een kleine cirkel doen beschrijven.
   5. HANSOKU. Rode of witte teken boven hoofd een grote cirkel doen beschrijven.
   6. AIUCHI. Beide tekens op borsthoogte tegen elkaar.
   7. FUJUBUN. Beide tekens op kniehoogte heen en weer bewegen.
   8. MIEKAI (niets gezien). Beide tekens voor het gelaat.
   9. JOGAI (deelnemer verlaat de wedstrijdruimte). Teken aan betreffende zijde verticaal op en neer bewegen.
   10. ATTENTIE scheidsrechter! Beide tekens boven hoofd heen en weer bewegen.

Art. 24
Verboden handelingen

De volgende handelingen zijn verboden:

a. het raken van het hoofd van de tegenstander.
b. het ongecontroleerd raken van de tegenstander op vitale punten.
c. aanvallen of een aanval voorwenden naar de tegenstander met geopende en gestrekte handen.
d. bijten, krabben.
e. een techniek uitvoeren met de wil de tegenstander te blesseren.
f. zonder reden schreeuwen, opmerkingen of oneerbiedige gebaren maken.
g. het niet onmiddellijk de instructies van de scheidsrechter opvolgen.
h. zijn zelfbeheersing verliezen.
i. protesteren tegen een beslissing van de scheidsrechter.
j. handelingen verrichten, welke de tegenstander zou kunnen verwonden of in gevaar brengen, of welke tegen de geest van het karate zijn.
k. grijpen, niet loslaten, vast houden van de tegenstander zonder direct te handelen.
l. op een of andere manier het gevecht ontwijken met het doel de tijd te laten verstrijken.
m. met opzet de wedstrijdruimte te verlaten.

n. een onaangename houding aannemen met het doel de strijd te ontwijken en systematisch obstructie te plegen.
o. zonder toestemming van de scheidsrechter de kleding in orde brengen.
p. tegen de tegenstander praten.
q. met het hoofd aanvallen.

Iedere deelnemer, die één van de hierboven omschreven handelingen verricht of probeert te verrichten, kan worden gediskwalificeerd, of een andere disciplinaire straf krijgen van de scheidsrechter in overeenstemming met deze regels.

Art. 25
Straffen

De scheidsrechter zal een vermaning, chui (officiële waarschuwing) of hansoku (diskwalificatie) geven in overeenstemming met de ernst van iedere overtreding op de voorschriften van artikel 24.
Als de scheidsrechter chui geeft, stopt hij tijdelijk de wedstrijd, laat de deelnemers terugkeren naar de plaatsen als aan het begin van de wedstrijd, en annonceert chui, terwijl hij daarbij het voorgeschreven gebaar maakt.
Kommentaar: Indien een deelnemer een vergrijp pleegt, omschreven in par. a t/m j van artikel 24, kan hansoku worden gegeven.
Alvorens hansoku te geven zal de scheidsrechter overleg plegen met de hulpscheidsrechters en zijn beslissing nemen in overeenstemming met de meerderheid van vijf.
Indien een deelnemer een vergrijp pleegt, omschreven in par. k t/m q van artikel 24 kan chui worden gegeven.

Art. 26
Beoordeling ippon (punt)

IPPON wordt gegeven indien een uitgevoerde techniek aan de volgende voorwaarden voldoet:
a. op vitaal punt
b. op generlei wijze geblokkeerd
c. correct van uitvoering
d. correct in afstand
e. met kracht, snelheid en precisie
f. wanneer een tegenstander opgeeft.

Art. 27
Beoordeling van waza-ari (bijna punt)

WAZA ARI zal worden gegeven indien een techniek wordt uitgevoerd, die geen volledig resultaat heeft en niet helemaal ippon verdient.

Art. 28
Beoordeling van kachi (winnaar)

De beslissing KACHI wordt gegeven in de volgende gevallen:
a. na afloop van de wedstrijd, indien één der deelnemers tijdens de wedstrijd een waza-ari heeft gekregen.
b. na afloop van de wedstrijd, indien één der deelnemers tijdens de wedstrijd een chui heeft gekregen.
c. na afloop van de wedstrijd, indien één der deelnemers tijdens de wedstrijd zowel een waza-ari én een chui heeft gekregen en de andere deelnemer een waza-ari óf een chui.
d. bij niet opkomst van een deelnemer.
e. na HANTEI.

Kommentaar: HANTEI wordt in de volgende gevallen gevraagd:
a. er is tijdens de wedstrijd niet gescoord.
b. één der deelnemers heeft tijdens de wedstrijd zowel een waza-ari als een chui gekregen.
c. beide deelnemers hebben tijdens de wedstrijd een waza-ari gekregen.
d. beide deelnemers hebben tijdens de wedstrijd een chui gekregen.

Art. 29
Beoordeling van hiki wake

HIKI WAKE zal worden gegeven wanneer er geen positieve voordelen zijn behaald en wanneer het onmogelijk is de superioriteit van een der deelnemers in overeenstemming met art. 30 en binnen de toegepaste tijd van de wedstrijd.

Art. 30
Beoordeling van hansoku (diskwalificatie)

HANSOKU zal worden gegeven:
a. indien naar de mening van de scheidsrechter één der deelnemers hiervoor in aanmerking komt op basis van het genoemde in artikel 24.
b. indien één der deelnemers een tweede chui krijgt.

Art. 31
Verwonding, ziekte of ongeval

De beslissing kachi zal worden genomen indien een deelnemer niet in staat is vanwege verwonding, ziekte of ongeval tijdens de wedstrijd opgelopen, deze voort te zetten. Deze beslissing zal worden genomen door de hoofdscheidsrechter na overleg met de hulpscheidsrechters en in overeenstemming met de volgende clausules:
a. Verwonding of ongeval
   1. Wanneer de geblesseerde deelnemer zelf het letsel heeft veroorzaakt verliest hij de partij.
   2. Wanneer de oorzaak van het letsel wordt toegeschreven aan de nietgewonde deelnemer dan zal de nietgewonde deelnemer de partij verliezen.
   3. Wanneer het onmogelijk is de oorzaak van het letsel aan één van beide deelnemers toe te schrijven, dan zal de gewonde deelnemer bij verlet tot verliezer worden verklaard.
b. Ziekte.
   Indien een deelnemer tijdens de wedstrijd ziek wordt en niet in staat is de partij voort te zetten, dan zal deze deelnemer tot verliezer worden verklaard.



KARATE is *niet* het doorslaan van hout en steen. Onzin!

KARATE is *wel* een dynamische vechtsport waarbij hoofdzakelijk gebruik gemaakt wordt van een speciaal soort vuist- en voetstoten, slagtechnieken en in mindere mate werptechnieken.
Deze technieken, die methodisch worden aangeleerd, kunnen binnen het kader van een aantal spelregels op sportieve wijze in wedstrijdvorm op elkaar worden toegepast zodat lichamelijk letsel wordt uitgesloten.
De mogelijkheid om zich op een speelse manier te bekwamen is dus aanwezig.

Nòg geen lid?
Geef U nù op
bij het
Sekretariaat

WAAROM KARATE BEOEFENEN?

- om lichamelijk en geestelijk fit te blijven
- men is bij het oefenen van de technieken niet altijd afhankelijk van een partner waardoor het geleerde ook buiten de sportzaal (dojo) kan worden doorgenomen
- omdat het een uitstekende zelfverdedigings-methode is
- omdat men regelmatig het geleerde kan testen door aan examens of wedstrijden deel te nemen
- karate kan zowel door dames als heren worden beoefend

Instructieve boekjes voor praktisch elke tak van sport!

KEN UW SPORT

32 tot 48 pagina's per deel

BUITEN | **BINNEN**

Lichamelijke fitheid: Gymnastiek
Conditie-training
Oefenen met gewichten

BUITEN

Balspelen:

- Badminton
- Basketball
- Cricket
- Golf
- Handbal
- Hockey
- Honkbal
- Kaatsen
- Korfbal
- Lawn Tennis
- Rugby
- Softball
- Voetbal
- Volleybal

Individuele sporten:

- Atletiek
- Autoracen en rally-rijden
- Draven
- Rennen
- Sport voor jonge meisjes
- Wielrennen

Watersport:

- Onderwaterzwemmen
- Raceroeien
- Roeien en roeivaartuigen
- Waterpolo
- Zeilen
- Zwemmen

Wintersport:

- Schaatsen
- Skiën

Ontspanning:

- Kamperen
- Modern Kamperen
- Vissen
- Wandelen

BINNEN

Zaalsporten:

- Badminton
- Basketball
- Biljarten
- Bowling
- Kegelen
- Micro-Korfbal
- Squash
- Tafeltennis
- Volleybal
- Zaalhandbal
- Zaalvoetbal
- Zaalspelen

Verdedigingssport:

- Boksen
- Judo
- Schermen
- Worstelen

Denksport:

- Contract-Bridge
- Dammen
- Klaverjassen
- Mah-Jongg
- Patiences
- Schaken
- Skat

Fotografie:

- De kunst van het fotograferen. Ontwikkelen, afdrukken en vergroten

Ontspanning:

- Munten verzamelen
- Postzegels verzamelen
- Volksdansen
- Zuidamerikaanse dansen

Deze aantrekkelijke sportboekjes zijn gedeeltelijk een bewerking van de in Engeland zeer populaire „Know the Game"-serie en stuk voor stuk bewerkt door deskundigen in de desbetreffende tak van sport.

UITGEVERIJ J. F. DUWAER & ZONEN AMSTERDAM

ISBN 90 294 6093 8